

ШКОЛЬНОЕ МЕНЮ

(гипоаллергенное)

на 11.12.2024

Согласовано
Директор школа 118

Мукова

(Гарькина)

Наименование блюда	Выход (г)	Калорийность, Ккал	Белки, г	Жиры, г	Углеводы, г	Примерное количество хлебных единиц*
Завтрак старшеклассника						
Масло сливочное	10	66	0,1	7,3	0,1	0,0
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	161	13,2	10,6	3,3	0,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Батон, обогащенный йодоказеином	11	26	0,8	0,3	5,5	0,6
Стоимость рациона	91,33	551	24,5	27,1	53,1	5,3

(Давыдов)

Обед старшеклассника						
Борщ сибирский с говядиной тушеной, сметаной и зеленью	275	119	5,0	6,4	10,2	1,0
Филе грудки индейки отварная	60	98	16,1	3,7	0,2	0,0
Вермишель отварная	180	229	6,9	6,7	35,4	3,5
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Хлеб полезный с микронутриентами	33	70	2,4	0,4	14,3	1,4
Стоимость рациона	109,60	518	30,6	17,3	60,2	6,0

(Злобина)

Завтрак старшеклассника						
Сыр порционнно	17	60	3,9	4,9	0,0	0,0
Бефстроганов из индейки в сырном соусе	100	161	13,2	10,6	3,3	0,3
Каша гречневая рассыпчатая	180	296	10,2	8,8	44,1	4,4
Чай без сахара	200	2	0,2	0,1	0,1	0,0
Стоимость рациона	91,33	519	27,5	24,4	47,5	4,8

Инженер-технолог
Егорова Т.А.

Егорова Т.А.

Калькулятор
Филиппова У.А.

Филиппова У.А.

* - Информация о количестве хлебных единиц в блюде сформирована расчетным методом. Лабораторные исследования не проводились. Показатель может быть использован только для примерной оценки количества хлебных единиц в блюде.